

# Sumitomo Dental Clinic News Letter 2018年4月号

堺市北区蔵前町3-2-8 サンロード蔵前104

☎072-250-3117

住友歯科医院

検索🔍



こんにちは！住友歯科医院 院長の住友 敏彦です。  
入学シーズンですね。真新しい制服に身を包んだお子さんを見かけると、自身の学生時代が思い出され、なんだか懐かしい気持ちになります。新しいステージへの大きな期待と、ちょっぴりの不安を抱えているかもしれません。そんな時は「大丈夫、きっと大丈夫」親心で応援団です！お口のお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

## ■ごあいさつ

こんにちは。いつも住友歯科医院においでいただきありがとうございます。歯科助手の永峰（ながみね）です！4月号は私が張り切ってお届けします。

桜の花びらが、新しい門出を祝う春がやってきました。患者様の中には、就職や進学などで新生活をスタートされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？環境が変わると、知らずに溜め込んだストレスの影響などで、お口のトラブルが発生するケースが多いそうです。

「最近口臭がきつくなった様な気がする」等、どんな些細なことでも構いませんので、受付でお声がけください。皆様の声を、私が責任を持って先生や歯科衛生士にお届けします！

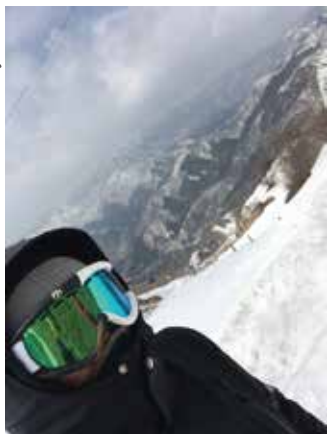
## ■「My favorite things (私の好きなもの)」

毎年、冬は待ってましたばかりにウインタースポーツ、特にスノーボードを楽しみます。今シーズンも鉢伏高原に2回行きました。1回目は1人、2回目は友人と。

スノーボードは、ボードを利用してスロープを疾走する種目で、1960年代アメリカで生まれ、世界各国で老若男女問わず楽しめるスポーツとして発展し、1998年日本・長野冬季オリンピック大会において正式種目として採択されました。2018平昌冬季オリンピックにおいては、男女共、パラレル大回転・ハーフパイプ・スノーボードクロス・ビッグエアー・スロープスタイルなど、総10個の細部種目競技が行われました。

## ■ハプニングは突然に

皆さんご存知の様に、大好きなスノーボードを楽しんでいる最中、右手親指（舟状骨）の骨折をしました。でもそのまま根性で3時間ほど滑走。やればできるもんです(笑)。完治まで字の汚さはご容赦ください…。



## ■受付からひと言

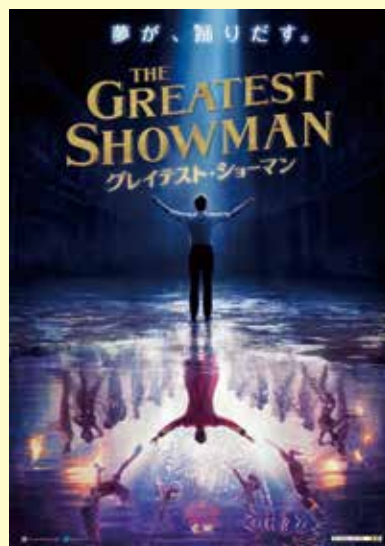


今回の私もそうですが、経験上、急に調子が悪くなってお困りになる方を沢山見てきました。お口もそうです。痛みを取るだけで、その場をやり過ごし、しっかりと治療せずに歯を失ってしまう…「あの時、ちゃんと歯を

治しておけばよかった」と後悔して頂きたくありません。定期的なお手入れを前もって予定して行うことと、何か大切な予定があるにも関わらず歯の不具合のために予定をキャンセルしなければいけないこと。どちらが面倒なことが無く、身体や健康のためになるかは明らかだと思います。

4月は「はじまりの季節」。色々なことが変化します。どうぞご自愛の上お過ごしください。私も動き出さなきゃなあと考えています。

住友歯科医院 永峰 万美子



## 好きなものおまけ

1人で気ままに過ごす時間も大切です。ミュージカルが好きで、封切り直後すぐに観に行った『グレイテストショーマン』感動で涙腺崩壊。劇中で髭女ことレットィ・ルッツが歌う「This Is Me」はテーマともいえる曲。あの感動を思い出しては口ずさみます。





住友院長のおもしろこぼれバナシ

# Hot Break Times



住友歯科医院  
Topics

## 認知症の原因は「脳のゴミ」?

より快適に、もっと歯周病を治すために住友歯科医院で取り組んでいること。

### ■ ご存知ですか？

認知症の6割を占めるというアルツハイマー型認知症は脳の神経細胞の中にアミロイドβというタンパク質の「ゴミ」がたまり、神経細胞が徐々に死滅することが原因と分かってきました。

一般的に「脳のゴミ」が溜まり始めるのは認知症が発生する10～20年ほど前と言われていますが、若いからといって安心はできません。実は20代の脳にもアミロイドβの蓄積が確認されているからです。

### ■ 脳の「ゴミ」を捨てるには？

一般的に体の中に溜まった老廃物はリンパ液によって運ばれ排出されます。少し前に体のリンパ節に向かってリンパを流す「リンパマッサージ」も話題になりました。

では、脳の「ゴミ」はどうやって捨てられるのでしょうか？脳の神経細胞の周りには血管や神経細胞の働きをサポートするグリア細胞がありますが、脳内でリンパ液の代わりになっている脳脊髄液の流れで老廃物を押し流すには不十分だと考えられ、「ゴミ」の捨てられ方は最近になるまで解明されませんでした。

脳のグリア細胞は人が睡眠している時に縮むため、眠っている時には神経細胞の周りには大きな隙間ができるのです。そのため、脳内の老廃物排出システムは眠っている時に活発になり、脳脊髄液が静脈に沿って老廃物を脳外へ排出していたのです。つまり、脳の「ゴミ」を捨てるのは「眠ること」だったのです。

また、脳の神経細胞が活発化すると、脳の「ゴミ」を分解する酵素を増やすことができます。「有酸素運動」や「人と会って会話すること」などが効果があります。

### ■ 注目すべきは「ゴミ」増やす原因

実は、**お口の中の病気によって脳の「ゴミ」が増える**ことが分かってきました。

その病気とは「**歯周病**」です。歯周病菌の毒素が血中に入り込み、全身そして脳へ運ばれます。マウスを使った実験ではアルツハイマー型認知症のマウスに歯周病に感染させ、歯周病ではないマウスと比較すると、5週間で脳の「ゴミ」の量が1.4倍に増えていました。また認知機能も歯周病ではないマウスよりも悪化していたという研究結果が出ています。

脳という全身の中枢である部分にまで歯周病が影響を及ぼしています。成人の8割が罹患しているという歯周病ですが、しっかりと治療、予防していく必要があります。



## 思い出写真館とめぐる Dr.Toshihiko's Essay 「雅な花宴」

いよいよ春本番です。この時期は桜を愛でるお花見の季節でもあります。え？花より団子でしょ？いえいえ(笑)

お花見の季節になると「桜前線が北上中」という言葉を耳にしますが、これは日本各地の桜の開花日を線で結んだものが、日本列島を南から北にかけて、天気図の前線のような流れになることからこのように呼ばれています。面白い表現ですよ。

古の貴族文化の花見は、かつて中国の宮廷でおこなわれた梅林の宴が日本に伝えられ、それが変形されたものだと言われます。当時の花見は現代と異なり、桜を見ながらその思いを詩歌に詠んだり、楽器を奏でたりして楽しむ、風流な趣のある宴であったようです。

古き時代に思いを馳せながら、桜並木をそぞろ歩いてみると、いつもとはちょっと違った景観を楽しむことができそうですね。

